CAI - 2107 Canada Fitness Award Canada



Digitized by the Internet Archive in 2022 with funding from University of Toronto

Contents



introduction	4
What the New Standards Mean	3
Organizational Hints	4
Test Items Indoor	
Push-Ups	6
Shuttle Run	8
Partial Curl-Ups	10
Standing Long Jump	12
Outdoor	
50 m Run	14
Endurance Run	16
Training Tips	18
Awarding of Crests	19
Recording Results, Ordering Crests	20
Come Important Points to Romember	21

The Canada Fitness Award Program was revised in 1984.

© Minister of Supply and Services Canada 1984 Cat. No. H93-31/1984 ISBN 0-662-52904-9

> Published by authority of Minister of State for Fitness and Amateur Sport March, 1984

Introduction

More and more people are beginning to realize that physical fitness is the key to a fuller, richer life. The Canada Fitness Award is an attractive, positive medium for getting this fitness message across to young people. By promoting increased standards of achievement through a program of awards, the CFA encourages Canadian children to develop the habit of regular physical activity that will benefit them all their lives. It should be emphasized that the primary purpose of the program is to motivate the participants.

In the first 13 years of the Canada Fitness Award, over 16 million young Canadians have participated in the program, with well over 10 million receiving an award; a tribute to themselves, their

teachers and instructors.

In 1982, Fitness and Amateur Sport undertook a three year planning process to upgrade, revitalize, and ultimately improve the Canada Fitness Award program. This first-ever Users Survey was carried out in 1983, followed by an analysis of participant test results.

As a result of this analysis, the Canada Fitness Award program has undergone some very positive revisions. The norms and standards have been adjusted to encourage increased participation at all skill levels; the six year old child is now included; boys and girls use the same standard for each test item BUT ONLY for ages 6, 7, 8 and 9; and two test items, flexed arm hang and speed sit-ups, have been replaced.

A new and informative publication — "Inside Story" — has been developed, along with two wall charts, "Fitness Progress Chart" and "Knowing and Doing". Most importantly, the program has been adapted for use by the trainable mentally handicapped youth, and an information package has been prepared for leaders working with the

physically disabled.

To those of you who have used the Canada Fitness Award in the past, we express our thanks for your efforts in motivating young Canadians toward a high level of fitness. We believe you will find the revised plan to be more useful. To those who are new to the program, welcome to an exciting and valuable adjunct to your physical activity program.

What the New Standards Mean

The original Canada Fitness Award norms were based on the CAHPER Fitness-Performance Test, which was completed in 1965. The measure for the level of achievement has since changed from percentile tables to standards.

Some of the test items have been modified primarily due to adjustment to metric measures in 1979 and users' opinions and test analysis in

1983.

The new standards have been developed to ensure that a pre-determined percentage of each age/sex group will qualify for each of the four awards. At the excellence and gold levels, the standards have been raised to reflect the improved fitness performance of the highly fit youth population. The bronze level has been lowered considerably to encourage youth at the lower end to continue to participate in physical activity and to strive for an acceptable level of increased fitness. In essence, the program standards have been expanded to accommodate a greater majority of youth at all skill levels.

The new standards also take into account the difference in abilities between the various age groups for which the program was designed. As well, the program allows for the difference in body development between boys and girls that occurs at puberty. The difference in development leads to a noticeable disparity in performance between adolescent boys and girls, starting as early as 10 years of age. This difference in ability represents a significant change from the earlier age groups (6-9 yrs) where there is little sex difference in

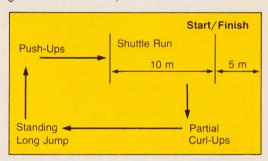
motor performance.

Organizational Hints

The following is a suggested model only. Your own circumstances, such as location, physical facilities and availability of equipment, may result in the need to improvise. Feel free to do so.

Prior to the Test

- Train three senior students, colleagues or parents to assist you one for each of the indoor stations (with yourself as fourth) and all three for the outdoor stations. Be certain that each assistant can perform the necessary duties adequately.
- Post the wall charts at each appropriate station.
- Divide the floor space into four stations (suggested model below).



- Measure off a 50 metre (50 m) square on the field and place pylons or flags at each corner.
- Ensure that all of the required equipment stopwatches, blocks, score cards, pylons, metronome and gym mats are available and in working order before test day.

Test Administration

- Explain the test to the participants and ensure that they or the tester fill in the appropriate information on their test record cards.
- Divide the participants into four groups. You may want to colour code each group. Send one group, with the tester, to each of the four stations.
- At each station, record the raw score on the test record card, and return card to participant.
- Participants rotate from station to station indoors with their test record cards. They may start the tests at any point in the rotation, but the order of rotation should be retained. Care should be taken

to correct poor technique in the two new test items – partial curl-ups and push-ups – each time it is observed. This will ensure that the participants learn the new items in a safe and controlled environment. Outdoor tests five and six (50 m run and endurance run), should not be attempted in advance of tests one to four.

 Provide sufficient rest for the participants between tests to minimize fatique.

The testing need not be completed in one day.

Allow repeated trials, if necessary. Use your own discretion.

• For the 50 m run, have the participants form up to four lines (one line per timer) behind the starting line. Allow a one metre space between lines.

• For the endurance run, start all participants at one time, with timers counting laps if necessary. Enter time on participant's test record card. Note that the norms for the endurance run have been set for the 50 m square and results will be higher if performed on a track.

• Performance of this program requires vigorous physical activity. It would be wise to start with a 3-5 minute warm-up and similarly end with a cooldown. Individuals of poor health (such as a recent illness or injury, currently on medication or with known disease) should be identified and assurance made that they are not at risk.

In order to have a valid score, verbal encouragement should be kept at a minimum.

NOTE: STUDENTS COMMONLY IMPROVE THEIR PERFORMANCE FROM ONE TRIAL TO THE NEXT. PRACTICE EACH TEST ITEM MANY TIMES BEFORE THE TEST DAY. A PRE-TEST/POST-TEST STRATEGY IS A POWERFUL TOOL TO ENCOURAGE FITNESS IMPROVEMENT. REFER TO THE CFA: INSIDE STORY BOOKLET, PAGE 18 and 19, FOR ADDED ASSISTANCE.

Push-Ups

Equipment: Ensolite or hard surface gymnastic mat. Starting Position: The participant assumes a front N

Starting Position: The participant assumes a front lying position on the mat with hands placed approximately under shoulders, legs straight and together, and toes tucked under so that they are in contact with the mat.

Action: The participant then pushes with the arms until they are fully extended, keeping legs and back straight. The body is then lowered, using the arms, keeping the back in a straight line from head to toes, until the elbows reach 90 degrees and the upper arms are parallel to the floor. This movement is repeated as many times as possible.

There is no time limit to this test, but push-ups must be performed rhythmically and continuously.

Administrative Hint: 1) Have participants work in parners. Test what a 90 degree bend at elbows feels like. Partner checks for 90 degree accuracy and places a hand under shoulder or chest at a height where 90 degrees is attained. During execution of each push-up the participant only has to touch partner's hand with chest or shoulder to know that the accurate height has been reached, as well as how many push-ups have been completed. 2) Too many practice trials of this test item on testing day can fatigue the participant unnecessarily. Use your own discretion.



The test is terminated for the following reasons:

a) participant appears to be experiencing severe discomfort and/or pain;

 b) participant is unable to maintain a rhythmic movement and must rest (stop test after participant falls behind more than 3 repetitions);

c) participant consistently displays poor technique*, despite repeated corrections by the examiner (a maximum of 3 corrections may be tolerated).

The examiner should demonstrate the correct movement and most common faults and allow participants to practice the exercise several times prior to testing day.

*Examples of poor technique:

knees touching floor;

upper or low back swaying;

failure to reach a complete arm extension;
 failure to attain an approximate 90 degree bend at elbow.



Shuttle Run

Equipment: Stopwatch, three wooden blocks (or beanbags, etc.), two parallel lines 10 metres apart.

nstructions: Place one block beside subject just behind starting line, two blocks just behind far line.

Starting Position: Begin face down, forehead on starting line, hands at side of chest.

Action: On signal ("ready") GOI, participant runs to far line and picks up a block, returns to the starting line, drops the block and picks up the other block (i.e. exchange), runs to far line, exchanges blocks again, and carries block across

Administrative Hint: Participant should be in gym shoes

(or barefeet) but not in stocking feet.

Ensure that there are no obstructions beyond the start-finish line.

Scoring: Start watch on 'GO', stop when participant Ensure an appropriate rest interval between trials.

At the time of the test, record best of two trials to nearest one-tenth of a second on test record card. crosses "start-finish" line.







Partial Curl-Ups

Equipment: gymnastic mat, metronome (set to 40 per minute).

Starting Position: The participant lies on back, knees slightly bent at an angle of 140 degrees (approximately 6-10 cm off the floor), heels on the ground, arms extended along thighs with fingers pointing towards the knees. **Stabilization, hooking or anchoring of the feet is NOT**

- b) is unable to maintain correct rhythm and must rest (stop testafter participant falls behind more than 3 repetitions);
 c) consistently displays poor technique*, despite repeated corrections by the examiner (a maximum of 3 corrections may be tolerated).
- Examples of poor technique:
 - lifting the heels off the floor;
- failure to slide hands along thighs (i.e., throwing hands forward is not allowed);
 - failure to touch knees;
- head not touching the partner's hand;
- failure to maintain desired angles at knees or trunk.

Action: The initial phase of the curl-up must involve a "flattening out" of the lower back region (i.e., pelvic tilting), followed by a **slow** "curling-up" of the upper spine sliding hands along thighs until finger tips touch knees. Atthis point, the trunk should be raised at an angle of no greater than 30 degrees to the floor. Heels must remain in contact with the floor at all times. Return to starting position touching the

partner's hand with back of head.

The movement is slow, and well controlled. The time to perform the lifting and lowering stages is the same. The cadence is 20 curl-ups per minute or 3 seconds per movement. Verify metronome accuracy with a stopwatch.

curl-ups to a maximum number without a time limit. Allow the participant to practice the exercise several times prior to test day.

The test is terminated if the participant:

a) appears to be experiencing severe discomfort and/or pain;





Standing Long

Equipment: Three metre ensolite or hard surface gymnastic mat, tape measure, stick.

Instructions: On the mat, mark a starting line with masking tape approximately 40 cm from one end of the mat. Secure the tape measure from the starting line along the mat, close

to one edge.

Starting Position: As many practice trials as time permits are allowed. Begin with feet slightly apart, toes behind starting line.

Action: Bend hips, knees and ankles, push vigorously with legs while swinging arms forward.

Scoring: Use stick behind heel nearest take-off line to extend perpendicularly to measuring tape. At the time of the test, record the better of two trials to nearest centimetre on test record card.







50 m Run

Equipment: Stopwatch for each timer, 50 m straightaway with run-off, 4 pylons or flags, starting flag. Instructions: Mark off 50 m course. Ensure that all partici-

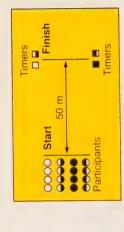
pants are wearing running shoes.

Starting Position: Line participants in four lanes behind

starting line, timers at finish line.

Action: Onsignal ("ready") GOI, starter drops flag and each participant runs as fast as possible past the finish line.

Scoring: From drop of flag until participant crosses finish line. Score to nearest one-tenth of a second on test record card. Ensure an appropriate rest interval between trials.







Endurance Run

Equipment: Stopwatch for each timer, 4 pylons or flags, starting flag.

Instructions: Mark off 50 m square (alternatives 60 m \times 40 m or 70 m \times 30 m). Ensure that all participarits have running shoes.

Starting Position: Place one group of participants, with timer, at each corner. Timers tally laps for each runner on back of the test record card.

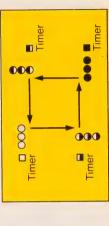
Inform participants how many laps they will run (four laps, ages 6-9; eight laps, ages 10-12; twelve laps, ages 13-17).

Instruct participants to maintain a steady pace, to complete the distance as quickly as possible, but to stop or **preferably** walk if they are unable to continue running.

Action: On signal ("ready") GO!, flag drops and all participants begin.

Scoring: At completion of required number of laps, register elapsed time in minutes and seconds on test record card.

Note: It is important that participants be allowed a light "warming-up" before and a "cooling down" period following this event. Stretching leg muscles before and after releases strain and tightness in muscles. Encourage participants to continue walking and "deep breathing" for three to five minutes.





Training Tips

One of the main objectives of the Canada Fitness Award is to motivate young Canadians to attain a high level of personal physical fitness. The plan is not intended to be a fitness program, but rather a useful adjunct to your program of regular, daily physical activity. Each test item is an indicator of some element of fitness-performance, but there are many ways to train for each activity. Read the "Inside-Story" for further reference.

Arms and Shoulder Girdle Strength (Push-Ups)

- Climbing ropes, bars, jungle gyms, or games and relays involving climbing;
- Supporting your body mass with your arms, as in crab-walks, pull-ups, wall push-ups or push-ups on a bench;
- Rowing, paddling, shovelling snow.

Speed, Power and Agility (Shuttle Run, Standing Long Jump, 50 m Run)

- Games involving frequent change of direction, as in slalom, relays, running bases, follow the leader, soccer, racquet games, tag, skating;
- "Wind-sprints", jump and reach for height, threequarter knee bends (never full).

Abdominal Muscles (Partial Curl-Ups)

 Swing sit-ups, sit-ups with finger-tips on shoulder

(**Note**: Always bend knees without feet held down);

Hang from bar, raise legs.

Endurance (Endurance Run)

 Steady pace 15 to 20 minutes. Walk (quickly), run, jog, bicycle, swim, paddle, skate, crosscountry ski.

Awarding of Crests



Excellence level on all six test items



Gold level or higher on five test items, including endurance run



Silver level or higher on four test items, including endurance run



Bronze level or higher on four test items, including endurance run

To qualify for any award participants **must** complete all six test items.*

*Program administrators may modify this rule for handicapped participants.

The Results

Test Record Card

 At the completion of the test, with all raw scores registered on the test record cards, participants can check the level of achievement of each test item by referring to wall charts.

• Check the award earned in the appropriate

space on the card.

 Keep a record of participants' names and awards earned.

	Government of Canada Fitness and Amateur Spo	Govvernement du Canada rt Condition physique et Sport amateur	Canadä
	NAME OF GROUP OR SCHOOL POSTAL CODE - CODE POSTAL	DATE OF TEST - DATE DES EPPREUVES ANN SCORE COUNTY ON A PREVIOUR OF THE OWNER OF THE OWNER OF THE OWNER OWNER OF THE OWNER OWNER OF THE OWNER OW	Canada Fitness Award Jeunesse en forme Canada TEST RECORD FICHE DES RÉSULTATS
3		card must be completed and returnes a Cit iden complete	

*Whether you use the computer program or a manual method of tabulating final results, all test record cards **must** be returned upon test completion.

Summary Card

 Enter number of crest awards in each category (excellence, gold, silver, bronze);

Enter total number of participants.

NAME OF INSTITUTION NOM DE LINSTITUTION	Award Prix	Ouanity Nombre	CHECK AGE GROUP(S) TESTED GOOHEZ LE(S) GROUP(S) D'AGE ÉVALUÉ(S)
	EXCELLENCE		74 15-12 15-14 15-17
ADDRESS ADRESSE	COLO		
CITY-VELE	SALVERI ARGENT		REQUISITION - DEMANDE
POSTAL LODE CODE POSTAL	BRONZF		Order now for next year's malerant
APEA CODE TELEPHONE NO REG TELEPHONE	UNSUCCESSFUL ECHEC		Commandez maintenant pour l'an prochain'
SKSHARTURE DATE	TOTAL.		Number of students anticipated in next years programs Number de participants prévu pour l'an prochéin

Receiving Awards

 Place summary card with all completed test record cards and send to:

Canada Fitness Award, 365 Laurier Avenue West, Ottawa, Ontario

K1A 0X6

The appropriate awards will be sent immediately upon receiving the test record cards.

Ordering Program Materials for Next Year

- Indicate on the Summary card the anticipated number of youth you may test next year. Fitness and Amateur Sport will send the appropriate program material quantities at the same time as the awards.
- If you are a new CFA user, write to the address above and request your **free** program materials. All requests must be accompanied with a full return address of the institution and the total number of youth you anticipate taking part in the program.

Canada Fitness Award

Some Important Points to Remember

- 1 The Canada Fitness Award program is designed for use by children between the ages of 6 and 17 years.
- 2 Canada Fitness Award testing materials and crests are free of charge.
- 3 Advance shipments of crests are no longer sent out to schools, but delivery can be arranged for summer camps and school boards with written permission.
- 4 Our testing materials are prepackaged, with each package containing enough materials, manuals and wall charts for the number of participants requested. Please share manuals.
- 5 A child can only earn one crest per school year.
- 6 The program has been adapted for use by the trainable mentally handicapped youth. The adapted kit includes leader's manual, norms insert and special test record cards. Contact the Canada Fitness Award office for program materials.

- 7 Because there are so many variations of physical handicaps, we do not have standards developed for these children. We do, however, have an information package to help you adapt the program to specific handicaps. For further information contact the Canada Fitness Award office.
- 8 The test record cards and summary card must be completed according to the instructions on page 20 and 21 of this manual and must be returned to our office to receive crests.
- 9 Test record cards may be returned to us at any time of the year. However, we must receive them on or before May 1st to ensure delivery of awards before the summer holidays.
- 10 The Fitness Progress Chart, designed to follow fitness progress throughout the year/session will assist you to keep your own list of individuals earning awards so that you may distribute the crests to the proper recipients.
- 11 Canada Fitness Award testing materials must be ordered each year.
- 12 Please provide us with the name of your school or institution when requesting supplies or awards.
- 13 Please ensure that your summary card and package of test record cards are sturdily packaged and that a return address with postal code is included on your package.

THANK YOU FOR PARTICIPATING IN THE CANADA FITNESS AWARD PROGRAM. Canada Fitness Award Level of Achievement



Canadä



Push-Ups

(Total Number)

Ctondord						Fen	nale	9				
Standard by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence			7		11.1		Medi		11.			
Gold	-	177	1		W.	10						ř
Silver	27.50				17	117			No. of Street, or other party of the street, or other party or oth			
Bronze												3 24

(Total Number)

Standard						Ma	ale					
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17.
Excellence		15	1)		ī		'n			142		13
Greter		The second		70		7	-					22.4640
Silver	7 7 7		100	Section Section	And the second s			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				7
Bronze								P	T.	7.	77	23

Shuttle Run

(To nearest one-tenth of a second)

Standard						Fen	nale					
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	144	11.1		W I	net	14.4	11.1	111	11.0	11.0	all d	11 6
Зощ			1	-4		100	11.8				11,77	W.
Slivin			The state of the s								1	· .
Bronze	TΙ	16.7	15.8	11.7	il	18.6	144		14	14 8	11.	13 7

(To nearest one-tenth of a second)

Standard						Ma	ale					
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	1.1	Te I	13.5	19.6	11.5	12 (117		111	111.6	11 E 1	10.4
GAIS		(e.e.			ш	rade.	les.	114		111		
Silver	H				1)1			7	11			111
Bronze	1	11.1		Li.	Tis	rik.	27	lis.	HIT.			11.8

Extensions des bras

(en appui facial)

(Nombre total)

					9	l!d						
21	91	SI	¥L	13	12	11	01	6	g	L	9	Normes selon l'âge
91		ile.					а	n				Excellence
	-	ш	4	11	1			111	11	21)		
						The state of the s	n	T)	and the state of t			hraptA
					1			T		1		930018

(Nombre total)

83	"	w			4			٠			V.	gzuo13
				11	Total Control of Contr							Argent
11						WI		ш	111	, iii	1	/8
£.							2			Ť.		Excellence
21	91	gl.	Pi	13	12	11	10	6	8	2	9	Selon l'âge
				-	uoŝ	Gar)					Могтов
											1.0	sos signioni)

Course-navette



(Au dixième de seconde près)

ri		C m	011	1,1	-1	271		10.	141	/ m	TH.	asnote
	12	. #1) 			171	GE	47)	1	The state of the s		1/11	յսությա
	- 41	1 11	and t	8/11	(A)		11.70	(Est	(PR)	- 171		, 0
9 1	шц	T II	711		FT		121	PEI	πı			Excellence
LL	91	12	91	13	12	11	10	6	8	L	9	Selon l'âge
					9	li∃						Мокто

(Au dixième de seconde près)

	Excellence in in in	Mary Control	THE LA				(Primite)	1374	7545	ALE VAL		Sales I	AND DE
	/// // // // // // // // // // // // //			MO.		W.	100	100	8 10	*11	9.11		
BUT AND	ıπı Chi Hi 'u≡Biγi	XII	14.	177	475	.111	1	44		(1)	!	kill	211

Partial Curl-Ups

(Total Number)

Chandard					1	Fen	nale)				
Standard by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	ī			27			-0	ij.		1		
G-Std		- 1	4		à,		4		4	4	n,	
Silver								7				
Bronze						1000	120		÷		Пъ	26

(Total Number)

Chandard						Ma	ale					
Standard by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence		77						311		WICHA N		99
						7		γ	4	m.		¥
Silver	1											
Bronze	NAME OF THE PARTY		11:31	,			16.4		24	24	26	25

Standing Long Jump

(Centimetres)

Standard	Female													
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Excellence			1	041						1111	11	198		
	1711			4	ri in		71	w.	111	1111	111			
Silver		7,11	TA.	121				1111	I I	1				
Bronze			tra.	77			W	141	103	14	147	152		

(Centimetres)

Standard						Ma	ale					
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence									211		212	738
(Emilia)							- II ,	Lan,		an a	m	ķir.
Silver	-		The second second				or me	F1//	14.1	1 2 	311	110
Bronze	1	J.	1	0.51	T,	in.	ju.	10.10		Tel.	iù.	195

5 50 m Run

(To nearest one-tenth of a second)

Ctandard					1	Fen	nale					
Standard by Age	6	7	3	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence								71.7	17.1	11,1		
250/01	11						111			ž,	47	-1
SHVer		10%					122	1111		04	14	4.
Вголаз		1.4	11.4	H.T.	ur.o	, in	u 1	1.3		1.4	13	1.2

(To nearest one-tenth of a second)

Standard						Ma	ale					
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence		11-1				_			17.1	72	7.0	
C alled	1	=		-1	-(1)	11					1/1	100
Sliver		The second second					ž ',			717		7
Brome			11.1		فدا	IF.A	8.7	9.3	11	a 4		#.0



(Minutes and Seconds)

					1	Fen	nale					
Standard		800	m		1600 m				2	400 n	n	
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Excellence	151	-/17	ΕII	H-Carl		1.44		12-24	(1171			11:45
Califf	-11	4		u o	-11					nen	1917	1145
BIIVEL	10	401		. q		() (**	est		is si) T		ta i i
Bronze	A STATE	de la la	LUI	441	12.52	rasu.	124	np.su	10:51	18.55	(4.37	\ 8:53

(Minutes and Seconds)

	Male													
Standard		800) m		1	600 n	3		2	400 r	n			
by Age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Excellence	444		LEI)	um.			11-1,	1 1 1		- 1077	11. 1	11.08		
Grajo				417		1	-	14			-0	-11		
Silver		TY	12	14	-	/	, 1	- 41	1111		1111	10		
Bronze			11	5-41	41.17	Maa	10 at	15.55	14:4E	il ili	14:54	13:33		

(En centimètres)

(En centimètres)



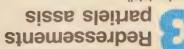
Saut en longueur sans élan

 Mormes
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11
 11<

(Nombre total)

					əll	Fi						
11	91	12	PL	13	21	1.1	01	6	8	L	9	selon l'âge
6	111	ш	(12)									васещеска
М	100	7	,[0		Ξij				-	HF.		.40
	Ĕ.	100			, It		1/-		L			រពល់ប្រគ
97	224	11		194								อนเอาธิ

(Nombre total)



(En minutes et en secondes)



(En minutes et en secondes)



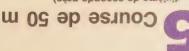
Course d'endurance



(Au dixième de seconde près)

21	91	SI	P.L.	13	12	LL	01	6	8	L	9	Selon l'âge
	2010	vid.		711	111	VIT.				0121	1711	Excellence
			11	A)	-14-1		= 1	10.	11:1	()-	(har	10
50						1	. 11		1	20		Juania
	e e		7.1		rn.				1		71	sznore

(Au dixième de seconde près)



Jeunesse en forme Canada Niveau de performance



Canada



spéciales. Communiquez avec le bureau de Jeunesse en forme Canada pour obtenir la documentation du programme.

- Compte tenu de la grande diversité de handicaps physiques, nous n'avons pas formulé de degrés d'excellence pour ces enfants. Cependant, nous avons une trousse d'information vous aidant à adapter le programme en fonction des handicaps particuliers. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de Jeunesse en forme avec le bureau de Jeunesse en forme Canada.
- Les fiches de résultats et la fiche sommaire doivent être remplies conformément aux instructions indiquées aux pages 20 et 21 du manuel de l'instructeur et doivent être retournées à notre bureau avant que les écussons ne soient expédiés.
- Les fiches de résultats peuvent nous être remises à n'importe quel temps de l'année. Il faut cependant que ce soit avant le 1^{er} mai, pour assurer la réception des écussons avant les vacances d'été.
- Le Tableau des progrès, conçu pour suivre l'évolution des participants pendant toute l'année ou la session, vous aidera à tenir votre liste personnelle des élèves ayant réussi le test, afin que vous puissiez leur remettre l'écusson approprié.
- 11 Il vous faut placer une commande pour le matériel à chaque année.
- 12 Toute commande doit être accompagnée du nom de votre école ou établissement.
- 43 Assurez-vous que votre fiche sommaire et l'ensemble des fiches de résultats sont bien emballés et qu'il y a une adresse de retour, y compris le code postal.

NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR PARTICIPÉ AU PROGRAMME JEUNESSE EN FORME CANADA

10

Commande du matériel de programme pour l'année prochaine • Indiquez sur la fiche sommaire le nombre prévu

de jeunes à qui vous administrerez le test l'année de jeunes à qui vous administrerez le test l'année prochaine. Condition physique et Sport amateur vous enverra le matériel de programme en quantité suffisante en même temps que les écussons.

Si vous utilisez le programme JFC pour la première fois, écrivez-nous à l'adresse ci-dessus mière fois, écrivez-nous à l'adresse ci-dessus pour demander votre matériel gratuit. Il est essen-

mière fois, écrivez-nous à l'adresse ci-dessus pour demander votre matériel **gratuit**. Il est essentiel de fournir l'adresse de retour complète de l'établissement et le nombre total de jeunes qui, selon vous, participeront au programme.

Jeunesse en forme sbanada

Quelques points importants à retenir

- 1 Le programme Jeunesse en forme Canada s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans.
- 2 La documentation et les écussons de Jeunesse en forme Canada vous sont offerts gratuitement.
- Mous ne faisons plus parvenir à l'avance des quantités d'écussons aux écoles, mais il est possible de prendre des dispositions pour les faire aux colonies de vacances et aux conseils scolaires sur permission écrité.
- Notre matériel de test est pré-emballé, chaque paquet contenant suffisamment de documentation, de manuels et d'affiches murales pour le nombre donné de participants. On vous demande de faire un usage commun des manuels.
- 5 Un enfant ne peut se mériter qu'un seul écusson par année scolaire.
- 6 Le programme a été adapté à l'intention des déficients profonds. La trousse comprend le guide du moniteur, l'encart sur les normes et des fiches de résultats

Jeunesse en forme Canada

Les résultats

Fiche de résultats

 Le test terminé, tous les scores bruts étant enregistrés sur les fiches de résultats, les participants peuvent vérifier leur niveau de performance dans chaque épreuve en consultant les affiches murales

murales.

• Vérifier la note méritée dans l'espace indiqué sur la tiche

la fiche. • Conserver un dossier des noms des participants

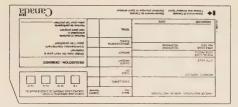
et des écussons mérités.



*Que vous utilisiez un programme informatisé ou une méthode manuelle pour compiler les résultats finals, il **faut** retourner toutes les fiches de résultats à la fin du test.

Fiche sommaire

- Inscrire le nombre d'écussons dans chaque catégorie (excellence, or, argent, bronze)
- Inscrire le nombre total de participants.



Réception des écussons

 Faire parvenir la fiche sommaire accompagnée de toutes les fiches de résultats dûment remplies à :

Jeunesse en forme Canada 365-ouest, avenue Laurier

Ottawa (Ontario) K1A 0X6

Les écussons appropriés vous seront en-

voyés dès que nous aurons reçu les fiches de résultats.

Canada Jeunesse en forme

Distribution des écussons

les six épreuves du test Niveau excellence dans





contse d'endurance épreuves, y compris la dans cinq des six Niveau or ou supérieur



la course d'endurance des épreuves, y compris supérieur dans quatre Niveau argent ou



la course d'endurance des épreuves, y compris supérieur dans quatre Niveau bronze ou



épreuves pour se mériter un écusson.* Les participants doivent compléter les six

handicapès. modifier cette règle dans le cas des participants *Les administrateurs du programme peuvent

Jeunesse en forme Sanada

Conseils sur l'entraînement

Un des principaux objectifs du programme Jeunesse en forme Canada est d'encourager les jeunes Canadiens à atteindre leur plus haut niveau de condition physique. Le programme ne se veut pas un projet de conditionnement physique, mais plutôt un supplément utile à un programme régulier et quotidien d'activité physique. Chaque épreuve du test est un indice d'un élément de la performance physique, mais il y a plusieurs façons de s'entraîner pour chaque activité. Pour de plus amples renseignements, consulter le document «Le fond de l'histoire».

Force de ceinture, des bras et des épaules

(extension des bras, en appui facial)

• Grimper des câbles, des barres, des gymnases-iunde ou des jeux et des relais comportant de

Ses-jungle, ou des jeux et des relais comportant de l'escalade

 Supporter la masse de votre corps avec vos bras, comme dans les marches «à quatre pattes», les redressements, les soulèvements au mur ou les soulèvements sur un banc

• La rame, l'aviron, le pelletage de neige.

Vitesse, force et agilité (course-navette, saut en longueur sans élan, course de 50 m).

Les jeux comportant de fréquents changements de direction comme le slalom, les relais, la course autour des buts, suivez-le-maneur, le soccest les autour des buts, suivez-le-maneur, le soccest les

autour des buts, suivez-le-meneur, le soccer, les jeux avec raquette, la «tag», le patinage ● «Sprints à vive allure», sauts d'atteinte, replie-

• «Sprints à vive allure», sauts d'atteinte, repliements trois quarts des genoux (jamais complets).

Muscles abdominaux (redressements partiels assis).

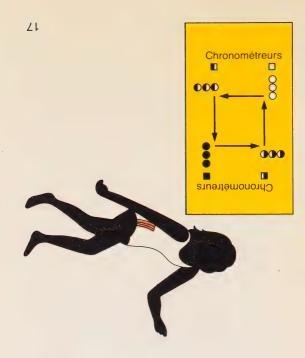
Redressements en balançant, redressements avec le bout des doigts sur les épaules.

(Note: Plier toujours les genoux, sans immobiliser les pieds).

• Se suspendre à la barre et lever les jambes.

Endurance (course d'endurance)

 Allure régulière, de 15 à 20 minutes. Marcher (rapidement), courir, faire du jogging, de la bicyclette, de l'aviron, de la natation, du patin, du ski de fond.









Course d'endurance

enregistre le temps de chaque coureur au verso de la tiche avec un chronométreur, à chaque coin. Le chronométreur Position de départ : Placer un groupe de participants rectangles de 60 m \times 40 cm ou de 70 m \times 30 m). S'assu-Equipement: Un chronomètre pour chaque chronomérer que tous les participants portent des souliers de course treur, 4 pylônes ou drapeaux, drapeau de depart. Instructions : Délimiter un carré de 50 mètres (ou des

qu'ils devront parcourir (quatre tours, 6-9 ans ; huit tours 10-12 ans; douze tours, 13-17 ans) Informer les participants du nombre de tours de piste

> Action: Au signal ("prêts") PARTEZ!, le drapeau est possible, mais qu'ils doivent arrêter ou de préférence marcher s'ils ne peuvent plus continuer de courir. allure egale, qu'ils doivent compléter la distance le plus vite Expliquer aux participants qu'ils doivent conserver une

abaisse et tous les participants s'élancent.

Score : A la fin des tours de piste indiqués, enregistrer le temps écoulé en minutes et secondes sur la fiche de

tions pour une période de trois à cinq minutes à continuer de marcher ou à prendre de protondes respiradiminuer la tension musculaire. Encourager les participants des muscles des jambes avant et après l'épreuve aide à autre période de «relaxation» après l'épreuve. L'étirement courte période de «réchauffement» avant l'épreuve et une Note:: Il est important d'accorder aux participants une



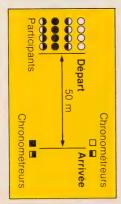
Course de 50 m

4 pylônes ou drapeaux, drapeau de départ treur, une distance de 50 mètres avec espace pour freiner Equipement: Un chronomètre pour chaque chonomé

surer que tous les participants portent des souliers de Instructions : Délimiter une distance de 50 mètres. S'asrangées derrière la ligne de départ, les chronomètreurs se Position de départ : Aligner les participants en quatre

pour traverser la ligne d'arrivée drapeau et chaque participant court aussi vite que possible plaçant à la ligne d'arrivée Action: Au signal («prêts») PARTEZ!, le starter abaisse le

une période de repos suffisante entre les essais dixième de seconde près sur la fiche de résultats. Prévoir Score : Du moment où le drapeau est abaissé jusqu'à ce que le participant traverse la ligne d'arrivée. Enregistrer au





sans elan

de gymnase a surface dure, galon a mesurer, regle me-Equipement : Feuille d'ensolite de trois mètres ou matelas Saut en longueur

balancent vers l'avant pousser les jambes avec vigueur pendant que les bras Action: Plier les hanches, les genoux et les chevilles ment separes, la pointe des pieds derriere la ligne de depart tique que le temps le permet. Commencer les pieds legere Position de départ : On autorise autant d'essais de pra bord du matelas, à partir de la ligne de dépar matelas. Mettre le galon à mesurer bien en place le long d'un avec du ruban-cache à environ 40 cm d'un extrémité du Instructions : Fixer une ligne de départ sur le matelas

> Jusqu'au galon à mesurer. Au moment du test, enregistrer le Score : Utiliser la règle métrique à la verticale derrière la marque de talon la plus rapprochée de la ligne de départ meilleur des deux essais au centimetre près sur la tiche de



doit revenir effleurer la main du partenaire posée sur le sol, à la position initiale.

Le mouvement doit être exécuté lentement et bien maîtrisé de façon à prendre le même temps pour monter que pour descendre. La cadence est de 20 redressements par minute ou 3 secondes par mouvement. Vérifiez l'exactitude du métronome à l'aide d'un chronomètre.

Le sujet devra faire, sans interruption ni limite de temps, le plus grand nombre de redressements possible. L'examinateur devrait permettre aux participants de pratiquer l'exercice plusieurs fois avant la journée du test.

Le test prendre fin pour les raisons suivantes :

le sujet semble éprouver une douleur ou un malaise; le sujet n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et doit se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de 3 répétitions);

<u>b</u> <u>a</u>

 c) le sujet ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit des corrections répétées de l'examinateur (vous pouvez tolérer jusqu'à 3 corrections).







sures par minute). Equipement : Matelas de gymnase, métronome (réglé à 40 me-

ni d'immobiliser ni de coincer les pieds les doigts pointant vers les genous. Il n'est permis ni de stabilise sol), les talons en contact avec le sol, les bras le long des cuisses légèrement pliés à un angle de 140 degrés (environ à 6 à 10 cm du Position de départ : Le sujet est couché sur le dos, les genoux

doivent rester en contact avec le sol. Enfin, la tête du participant 30 degrés par rapport au sol. Pendant le redressement, les talons mains le long des cuisses jusqu'à ce que le bout des doigts touche les genous. A ce moment, le tronc devrait être à un angle d'au plus relever lentement la partie supérieure de la colonne en glissant les lombaire (c'est-à-dire de faire basculer le bassin). Ensuite, il fau Action : La première étape consiste à «redresser» l'ensellure

*Exemples de manque de technique :

- les talons quittent le sol;
- projette les mains en avant, ce qui n'est pas permis); le participant ne glisse pas les mains le long de ses cuisses (il
- le participant ne touche pas aux genoux
- la tête ne touche pas la main du partenaire
- l'angle voulu pour les genoux ou le tronc n'est pas respecté

au protocole et arrêteront rarement une épreuve malgré les infractions répétées élèves hésitent souvent à corriger la technique de leurs camarades pant qui pratique trop longtemps cette épreuve la journée du tes métronome, surtout lorsqu'il s'agit de jeunes enfants. 3) Un particidu test. 2) L'examinateur devrait compter tout selon la cadence du assurer qu'un angle de 140 degrés est maintenu pendant la durée roulee ou autre objet approprie sous les genoux du sujet pour vous Un conseil administratif: 1) Placer un ballon, une serviette peut se fatiguer indûment. Utilisez votre bon jugement. 4) Les





Equipement: Chronomètre, trois blocs de bois (ou sacs de Course-navette

derrière la ligne de départ, et les deux autres blocs juste derrière la ligne opposee Instructions : Placer un bloc à côté du participant, juste tèves, etc.) deux lignes parallèles espacées de 10 m.

front sur la ligne de départ, les mains de chaque côté de la Position de départ : Commencer le visage contre terre, le

traverser la ligne de départ/arrivée avec le bloc **échangent** de bloc de nouveau et courent avec le bloc pour sent l'autre (tont l'**echange**), courent vers la ligne opposee nent à la ligne de départ, laissent tomber le bloc et ramas courent vers la ligne opposée, y ramassent un bloc, revien-Action: Au signal ("prêts") PARTEZ!, les participants

(ou etre pieds nus) mais pas en pied de chaussettes Note : Le participant doit porter des souliers de gymnase

S'assurer qu'il n'y ait pas d'obstruction en deçà de la

ligne de départ/arrivée

Score: Déclencher le chronomètre au signal «PARTEZ» Voir à ce qu'il y ait une période de repos adéquate entre

resultats. deux essais au dixième de seconde près sur la fiche de et l'arrêter lorsque le participant traverse la ligne de départ Au moment de l'épreuve, enregistrer le meilleur des



Il n'y a pas de temps limite pour cette épreuve, mais les tractions doivent se faire sans interruption.

Le test prend fin pour les raisons suivantes:

a) le sujet semble éprouver une douleur ou un malaise
 b) le sujet n'arrive pas à maintenir un rythme régulier et doi

se reposer (arrêtez l'épreuve si le participant est en retard de plus de 3 répétitions);
c) le sujet ne parvient pas à maîtriser la technique*, en dépit

des corrections répétées de l'examinateur (vous pouvez tolérer jusqu'à 3 corrections).

L'examinateur devrait montrer la bonne façon de procéder et les fautes fréquemment commises et permettre aux participants de pratiquer l'exercise plusieurs fois avant la journée du test.

*Exemples de manque de technique :

les genoux touchent le sol ;

le haut ou le bas du dos s'affaisse

 le participant ne réussit pas à placer les bras en pleine extension;





Extensions des bras

(en appui facial)

Équipement : Matelas de gymnase à surface dure ou de type «ensolite».

Position de départ: Le participant se couche a plat ventre sur le matelas, les mains sous les épaules, les jambes tendues et parallèles, les orteils recourbés pour être en contact avec le matelas.

Action: Le participant pousse avec ses bras jusqu'à ce que ces derniers soient en pleine extension, en gardant les jambes et le dos bien droits. Puis, il ramène son corps en s'aidant de ses bras, le dos aligné avec les pieds et la tête, jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés et que le haut des bras soit parallèle au sol. Le participant

repete ce mouvement le plus grand nombre de tois possible

 le participant ne réussit pas à former un angle de 90 degres avec les coudes.

Un conseil administratif: 1) Demandez à chaque participant de choisir un partenaire pour se familiariser avec l'angle de 90 degrés (coudes) désiré. L'enfant s'assure que son partenaire a atteint l'angle voulu en plaçant la main sous l'épaule ou la poitrine de l'autre au moment où l'angle est atteint. Ainsi, chaque fois que le participant exécute une extension, il touchera la main de son partenaire sous sa poitrine ou son épaule pour qu'il sache quand il a atteint l'angle requis et combien d'extensions il a réussi. 2) Un participant qui pratique trop longtemps cette épreuve le jour même du test peut se fatiguer indûment. Utilisez votre bon jugement.



mencer les épreuves à n'importe quel rang dans la rotation, mais il faut en tenir le relevé. Chaque fois que vous remarquez un manque de technique dans les deux nouvelles épreuves, c'est-à-dire les redressements partiels assis et l'extension des bras (en appui facial), veillez à le corriger. Ainsi, les participants apprendront les nouvelles épreuves dans un milieu sûr surveillé. Les cinquième et sixième épreuves, qui se déroulent à l'extérieur (course de 50 m et course d'endurance) ne doivent pas être exécutées avant les quatre premières. Prévoyez suffisamment de temps de repos pour les participants entre les épreuves afin de minimiser la participants entre les épreuves afin de minimiser la

- fatigue.

 Il n'est pas nécessaire d'administrer le test au complet

 Il n'est pas nécessaire d'administrer le test au complet
- en une seule journée.
- Au besoin, permettez au participant de faire des essais répétés. Utilisez votre bon jugement.
- Pour la course de 50 m, demandez aux participants de former jusqu'à quatre rangs (un par chronométreur) derrière la ligne de départ. Prévoyez un mètre entre les
- derrière la ligne de départ. Prévoyez un mètre entre les rangs.

 Pour la course d'endurance, faites partir tous les
- Pour la course d'endurance, faites partir tous les participants en même temps et demandez aux chronométreurs de compter les tours de piste au besoin. Inscrivez le temps sur la fiche de résultats individuelle des participants. Il est à noter que les normes pour la course d'endurance ont êté fixées pour une surface de 50 m carrés et les résultats seront plus élevés si l'épreuve se déroule sur une piste.
- Ce programme étant extrêmement exigeant, il est recommandé de commencer par une période de réchauffement de 3 à 5 minutes et de terminer par une période de relaxation de même durée. Les enfants à la santé fragile (par exemple, ayant souffert récemment d'une maladie ou d'une blessure, prenant actuellement des médicaments ou étant touchés d'une affection condes médicaments ou étant touchés d'une affection connee) au contra la contra des médicaments et il faudrait voir à ce qu'ils nue) devraient être identifiés et il faudrait voir à ce qu'ils nue) devraient être identifiés et il faudrait voir à ce qu'ils
- Pour que le résultat soit valide, il faudrait réduire au
- minimum les encouragements de vive voix.

NOTE: LES ÉLÉVES AMÉLIORENT HABITUELLE-MENT LEUR PERFORMANCE D'UN ESSAI À L'AUTRE, PRATIQUEZ CHAQUE ÉPREUVE MAIN-TES FOIS AVANT LA JOURNÉE DU TEST UNE STRATÉGIEDE REUFORCEMENT SE RÉVÊLE TRÊS UTILE AVANT ET APRÈS LE TEST POUR ENCOURA-UTILE AVANT ET APRÈS LE TEST POUR ENCOURA-DER LES JEUNES À AMÉLIORER LEUR FORME PHYSIQUE CONSULTEZ LES PAGES 18 ET 19 DE LA PHYSIQUE CONSULTEZ LES PAGES 18 ET 19 DE LA PHYSIQUE CONSULTEZ LES PAGES 18 ET 19 DE LA PHYSIQUE CONSULTEZ LES PROPERS 18 ET 19 DE LA PROCHURE LE FOUR DE L'HISTOIRE DU PRO-

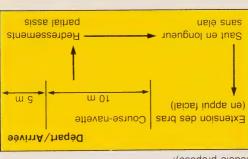
Jeunesse en forme Canada

Conseils concernant l'organisation

Le modèle qui suit n'est qu'une suggestion. Vous aurez peut-être à l'adapter au gré des circonstances, en fonction de l'endroit, des installations physiques et de l'équipement dont vous disposez.

Avant le test

- Formez trois étudiants plus âgés, collègues ou parents pour vous aider: un pour chacun des postes intérieurs (vous-même étant le quatrième) et tous les trois pour les postes extérieurs. Assurez-vous qu'ils peuvent tous s'acquitter correctement des fonctions nécessaires.
- Installez les affiches murales à chaque poste approprié.
 Divisez l'aire du plancher en quatre postes (voir le
- Divisez l'aire du plancher en quatre postes (voir le modèle proposé).



- Mesurez une surface de 50 mètres carrès sur le terrain
 et placez des pylônes ou des drapeaux à chaque coin.
 Avant le jour du test, assurez-vous que vous disposez
- Avanti le jour du test, assurez-vous que vous disposez de tout l'équipement nécessaire en bon état, c'est-à-dire les chronomètres, les blocs, les fiches de résultats, les pylônes, le métronome et les matelas de gymnase.

Administration du test

- Expliquez le test aux participants et veillez à ce que ces derniers ou l'administrateur de l'épreuve inscrivent les renseignements sur les fiches de résultats respectives.
 Formez quatre groupes que vous pourrez désigner par une couleur. Envoyez un groupe, accompagné de l'administrateur de l'épreuve, à chacun des quatre postes.
- A chaque poste, consignez le résultat brut sur la fiche des résultats, puis remettez cette dernière aux participants.
- Les participants font la rotation entre les postes intérieurs avec leurs fiches de resultats. Ils peuvent com-

əmrof nə əssənuət sbsnsə

La signification des nouvelles normes

Les normes originales du programme Jeunesse en forme Canada étaient fondées sur le Test d'efficience physique de l'ACSEPR, mis sur pied en 1965. À l'époque, on évaluait la performance à partir des tableaux de percentiles, mais maintenant on a recours aux degrés d'excellence.

Certaines des épreuves ont été modifiées pour tenir compte de la conversion métrique en 1979 ainsi que du sondage auprès des utilisateurs et son sont foit pour des utilisateurs et sont foit pour des utilisateurs et sont foit pour de la contraction de la contractio

et de l'analyse du test fait en 1983.

Les nouveaux degrés d'excellence ont été conçus de façon à s'assurer qu'un pourcentage prédéterminé de chaque groupe d'âge et de chaque groupe d'âge et de chaque sexe se mérite les quatre écussons. Pour ce qui est des degrés «excellence» et «or», ils ont été élevés afin de bien traduire le meilleur niveau de condition physique des jeunes les plus en forme. Le degré «bronze» a toutefois été considerablement baissé pour encourager les jeunes dérablement baissé pour encourager les jeunes les moins en forme à continuer de faire de l'activité physique et à s'efforcer d'atteindre un niveau acceptable de meilleure condition physique. Somme toute, les degrés d'excellence du pro-Somme toute, les degrés d'excellence du pro-

veaux d'aptitude.

Les nouveaux degrés d'excellence tiennent également compte de la différence d'aptitude entre les divers groupes d'âge auxquels s'adresse le programme. De plus, le programme prévoit le programme prévoit le programme prévoit le conserve des filles à la puberté. Ce phénomène developpement physiologique distinct des gardonne lieu à une disparité remarquable au niveau de la performance entre les adolescents et les adolescents et ce, dès l'âge de 10 ans. Cet écart d'aptitude traduit un changement important qui s'opère après les groupes d'âge plus jeunes (6 à 9 s'opère après les groupes d'âge plus jeunes (6 à 9 ans) où la différence entre les deux sexes est presque imperceptible en ce qui concerne le dépresque imperceptible en ce qui concerne le déprement de la concerne le dépresque imperceptible en ce qui concerne le dépresque imperceptible en ce qui concerne le déprement de la concerne le dépresque imperceptible en ce qui concerne le de prevenue le de concerne le que concerne le que

gramme ont été élargis dans le but d'englober un plus grand nombre de jeunes dans tous les ni-

veloppement moteur et la performance.

Canada Jeunesse en forme

Avant-propos

motiver les participants. N'oublions pas que le programme vise essentiellement à habitude qui leur sera profitable toute leur vie durant. les incite à faire régulièrement de l'activité physique, par le biais d'un programme de récompenses, celui-ci continuellement augmenter leur niveau de performance aux jeunes. En encourageant les entants canadiens a est un excellent moyen de communiquer ce message stimulante. Le programme Jeunesse en forme Canada forme physique est la clé d'une vie mieux remplie et plus De plus en plus de gens se rendent compte que la bonne

leurs professeurs et leurs moniteurs. millions ont reçu un écusson : un hommage pour eux, diens ont participé au programme JFC, dont au moins 10 Depuis 1970, plus de 16 millions de jeunes Cana-

suivi d'une analyse des résultats des participants. sondage du genre était mené auprès des utilisateurs, raffiner le programme JFC et, en 1983, le tout premier entrepris un cycle de planification de trois ans pour En 1982, Condition physique et Sport amateur a

dressements assis, ont été substituées. épreuves, soit la suspension, bras fléchis et les red'excellence pour chacune des épreuves; et deux çons et les filles âgés de 6, 7, 8 et 9 ans ont le même degré six ans font maintenant partie du programme ; les gardavantage à tous les niveaux d'aptitude ; les enfants de été rajustés de façon à encourager les jeunes à participer constructives : les normes et les degrés d'excellence ont Le programme JFC a ainsi subi des révisions très

pour les déficients profonds et d'une trousse d'informa-N'oublions pas la mise au point d'un programme adapté des progrès» et «Savoir et savoir faire» ont été conçues. fond de l'histoire» et deux affiches murales, le «Tableau Une attrayante publication informative intitulée «Le

qicapés physiques. tion à l'intention des moniteurs travaillant avec les han-

programme qui complète parfaitement tout cours d'acti-Aux nouveau-venus, nous sommes heureux d'offrir un que. Le plan révisé sera certainement des plus utiles. jeunes Canadiens à acquérir une meilleure forme physigramme JFC des efforts déployés pour motiver les Nous remercions tous ceux qui ont utilisé le pro-

vité physique,

Jeunesse en forme spans Sanada

Table des matières



	Extérient
8 10 12	(en appui facial) Course-navette Redressements partiels assis Saut en longueur sans élan
9	Interieur Extensions des bras
	Éléments du test
₇	Conseils concernant l'organisation
3	La signification des nouvelles normes
2	soqorq-fnavA

Le programme Jeunesse en forme

Quelques points importants

Enregistrement des résultats,

Course d'endurance

Course de 50 mètres

la commande d'écussons

Conseils sur l'entraînement Distribution des écussons

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1984 N° de cat. H93-31/1984 ISBN 0-662-52904-9 Publication autorisée par le Ministre d'État Condition physique et Sport amateur

Canada a été révisé en 1984

à retenir

51

50

61

91 81

カレ

Mars 1984



Jeunesse en forme Canada
Vanuel

Vanue



Canada